

Journée ressourcement deuil – AASPIR

Lieu : Chapelle des Charpentiers, Rue des charpentiers 11, 1110 Morges

Date : DI 23 octobre 2022 de 9h30 à 16h **Prix :** 80.-/journéeⁱ

Intervenantes : Isabel Perrin-Mathez et Madeleine Froidevaux

Renseignements et **inscription** jusqu'au 15 octobre 2022 auprès d'Isabel Perrin-Mathez :
isaperrin7@gmail.com

Objectifs :

- M'accueillir dans mon aujourd'hui
- S'outiller pour mieux vivre
- Poser un nouveau regard
- Se libérer
- Être dans une pleine respiration

Accueil :

Petit temps – temps pour se présenter en quelques mots et présentation de la journée

Que dit le corps dans le deuil :

Écouter mon corps – ressentir (quand je pense à mes absents, que se passe-t-il ?)

M'accueillir dans mon aujourd'hui – mouvement « lissage du corps », avoir cette main bienveillante pour moi-même.

Laisser monter ce que je ressens dans mon corps – être attentif à ce que dit le corps, conscientiser.

Moment de partage

Pratique de mouvements « outils bienveillants pour le corps » par le toucher – prise de soin de l'être par le corps.

Moment de partage

Approche théorique et pratique du deuil

Mouvement « Saluer depuis la berge » unir le visible à l'invisible – mise en lien, saluer la présence.

Moment de partage

Pause de midi

Reprise avec pratique de mouvements :

- Lissage des méridiens
- Fil de soie

Atelier World Café (45min)

Moment de partage

Reprise avec pratiques de mouvements :

- Au sommet de la montagne / Séparer les nuages / Arc en ciel.
- Être dans une pleine respiration – mouvement « laisser émerger le Souffle ».
- Unification de l'Être – mouvement « Harmoniser tout son être ».

Partage fin de journée

ⁱ En cas de difficulté financière, un budget sera adapté à votre situation

Isabel Perrin-Mathez :

Mon nom est Isabel Perrin-Mathez, je copréside l'Association vivre son deuil Suisse dans laquelle je me suis formée en accompagnement aux endeuillés, à l'accompagnement en fin de vie et au diplôme européen sur le deuil.

Concernant Aaspir, j'ai profité de leur première formation CAS à l'Université de Neuchâtel en 2010-2011. Consciente de la nécessité de considérer la dimension corporelle dans son lien au cœur et à la psyché, j'ai suivi une formation en Shibashi en 2017-18.

Cette journée vous permettra d'expérimenter l'être dans toute ses dimensions, aussi bien psychique, corporelle et émotionnelle pour la réunification de toutes vos parts.

Madeleine Froidevaux :

Retraitée depuis peu d'animatrice en paroisse catholique de Bienne où mes activités consistaient à côtoyer autant des familles, adultes, adolescents, parcours de catéchèse et confirmation ainsi que des temps de méditation et méditation par le mouvement (Shibashi).

Formation de Formatrice Adulte FFA1

Diplôme d'accompagnatrice spirituelle auprès de l'Association AASPIR.

(Membre de l'association AASPIR).

Instructrice en co-responsabilité de Shibashi-QiGong pour les formations de Shibashi-Romandie, Suisse. (Membre de l'association shibashi-net).

Formation à l'IEQG (Institut européen de QiGong)

- Diplôme Professeur Yang Shen Qi Gong
- Certificat Qi Gong « Anti Age »